

استعانت از قران و نقش آن در کاهش استرس و متعاقب آن کاهش احتمال بروز سکتة قلبی

علیرضا فارسی نژاد^۱، شیوا بصیری^۲

^۱ دکتری هماتولوژی دانشیار دانشگاه علوم پزشکی کرمان (نویسنده مسئول)

^۲ دانشیار عضو هیئت علمی گروه روانشناسی دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان ایران

چکیده

هدف: هدف از انجام این تحقیق نشان دادن نقش استعانت و بهره گیری از قران کریم در کاهش استرس و متعاقبا کاهش احتمال سکتة قلبی است. مواد و روش: این پژوهش با بررسی متون علمی و مقالات چاپ شده در مجلات داخلی و خارجی، استناد به آیات قران کریم و همچنین وسایط های معتبر صورت پذیرفته است. نتیجه: قرآن در حدود ۲۳۶ آیه در زمینه پرورش صحیح انسان و حفظ بهداشت روان سخن گفته است. یکی از این موارد آیه ۲۸ سوره رعد است. "الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ" همان کسانی که ایمان آورده اند و دلهایشان به یاد خدا آرام می گیرد آگاه باش که با یاد خدا دلها آرامش می یابد. بحث و نتیجه گیری: خداوند متعال که انسان را خلق نموده اند کلیه جوانب زندگی وی را نیز مورد توجه قرار داده و راهکارهای مقابله با مشکلات را نیز بیان فرموده اند. کافیسست با استعانت از منابع در دسترس که مهمترین آنان فرمایشات باری تعالی در قران کریم است از راهکارهای ارائه شده بهره جوییم تا دچار خسران نشده و نعمات دنیوی و جزای اخروی برخوردار گردیم. مطالعات متعددی که برخی از آنها توسط محققین غیر مسلمان صورت گرفته نشان می دهد که بهترین شیوه بدون عارضه کاهش استرس و آرامش روحی همان ارتباط با خداوند بواسطه قران کریم است. گوش فرادادن به صوت دلنشین قران، برپایی نماز، توسل و ذکر از موارد دیگر است که در شادی روان و سلامت جسمی حائز اهمیتند.

واژه های کلیدی: قران، استرس، سکتة قلبی، آرامش روحی، نماز، دعا، ایسکمی قلبی